


**Jadłospis dla Przedszkola nr 11 – ul. Stanisławowska 38-44**  
 Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  03.03	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser caprese (7) 20g, Słupki ogórka zielonego 20g, Herbatka malinowa 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9,7) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z miodem naturalnym 2szt.
<b>Wtorek</b>  04.03	Gryczanka na mleku z kawałkami bananów (7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka drobiowa (1) 20g, paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7,9) 120g Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g
<b>Środa</b>  05.03	Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozspanką 5g, Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, Łódzki pomidor 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem granidne i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MELON</u>	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem czosnkowym (7) 60g/60g
<b>Czwartek</b>  06.03	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 8g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, Sałata masłowa 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Napar z meliski 200ml	Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Pałka z kurczaka (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g, Surówka z tartej marchewki (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowa pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g
<b>Piątek</b>  07.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, sałata lodowa, ogórek, pomidor 30g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z białych warzyw z fasolą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.


W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

# Jadłospis dla Przedszkola nr 11 - ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>10.03</b>	Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty w plastrach (7) 20g Pestki dyni do chrupania 5g, Paski kolorowej papryki 15g, Napar z meliski 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>BANAN</b></u>	Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (1,7) 120g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław posypana siemieniem lnianym (3,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Biskopcik (1,3) 2szt.
<b>Wtorek</b>  <b>11.03</b>	Owsianka na mleku z kawałkami jabłka (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7) 8g, twarogiem z białą rzodkwią, szczypiorkiem (7) 20g i ogórkiem zielonym 15g Napar z rumianku 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>KIWI</b></u>	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 35g, mix sałat z dressingiem ziołowym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki białej rzodkwi i ogórka zielonego z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
<b>Środa</b>  <b>12.03</b>	Bułeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, łódzki pomidor 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>MANDARYNKA</b></u>	Plaster pieczeni wieprzowej (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Surówka z buraczków 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki maślanej z miodem i masłem (1,3,7)
<b>Czwartek</b>  <b>13.03</b>	Jęczmienny zimowy kociłek smakosza na mleku z gruszką i szczyptą cynamonu (1,7) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 8g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>JABŁKO</b></u>	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizéria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy z kefirem (7) 150g
<b>Piątek</b>  <b>14.03</b>	<u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u> Chleb pszenny (1) 60g, Szynka z liściem (1) 30g, ser mozzarella (7) 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, powidła śliwkowe 20g, roszonka, biała rzodkiew, pomidor 30g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z pieczonej papryki i soczewicy z groszkiem ptyśowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml <u><b>GRUSZKA</b></u>	Pierogi z serem i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 20g Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę